

Venciendo el Miedo y la Ira

Cerrando puertas abiertas en nuestras vidas

Es probable que todos hayamos experimentado miedo a lo largo de nuestras vidas. En ocasiones este miedo es prudente, porque nos aleja de un peligro real. Pero otras veces, el miedo que sentimos es desproporcionado en comparación con el tamaño de la amenaza, en el caso de que esta siquiera existiera. Y aunque sepamos que este temor es irracional o exagerado, muchas veces seguimos sin poder deshacernos de él.

Lo mismo puede ocurrir con la ira. Pueden haber situaciones que nos lleven a sentir enfado de forma inmediata. Esta puede ser adecuada en algunas ocasiones pero también puede ser una reacción exagerada ante la situación. Tal vez, el desencadenante no fuera un problema tan grande pero consiguió despertar algo en nosotros. Lo que resulta de esto es un profundo enfado que no es producto de la situación por sí misma. Mientras exista enojo en nosotros, cabrá la posibilidad de que salga de vez en cuando.

Algunas personas experimentan este tipo de sentimientos todos los días, otras muy raramente. Esto no es una coincidencia, sino que hay razones para que sea así.

Una buena forma de explicarlo es usando la metáfora de las puertas en nuestras vidas. Podemos imaginarnos que tenemos una puerta al miedo. Mientras esta siga abierta, el miedo tendrá la ocasión de entrar por ella. Podemos tenerla entrecerrada y solo entrará una pequeña cantidad de miedo. Pero también podemos tenerla abierta de par en par y el miedo terminará dominando todo lo que pensamos o hacemos. De igual manera, existe una puerta a la ira en nuestras vidas. Si estas puertas permanecen cerradas, el miedo y la ira desadaptativas no podrán entrar.

Estas puertas pueden ser abiertas por otros o por nosotros mismos. A menudo ocurre que fueron abiertas por primera vez cuando eramos jóvenes por alguien influyente en nuestras vidas, como nuestros padres. Luego, nosotros podemos seguir abriéndolas en función de nuestras acciones.

La buena noticia es que podemos volver a cerrar estas puertas. Dios no quiere que seamos controlados por la influencia del miedo o la ira, sino que ¡quiere que seamos libres!

La puerta del miedo y la puerta de la ira

| | Puerta del Miedo | Puerta de la Ira |
|---|--|--|
| Posibles síntomas cuando la puerta está abierta | Control Ansiedad Aislamiento Indiferencia Drogas / Alcohol | Odio Autodesprecio Cotilleo Celos Rencor Calumnia |
| Patrón negativo | Intentar autoprotegerme | Intentar justificarme |
| La verdad | Dios desea protegernos | Dios desea justificarnos y vengarnos |

Cómo cerrar una puerta abierta

Dios nunca quiso que fuéramos controlados por el miedo o la ira. Cuando creó el mundo, todo era perfecto. No había miedo, sufrimiento, muerte o injusticia. Desafortunadamente, los primeros seres humanos, y es nuestro caso también, se revelaron contra Dios y eligieron lo malo antes que Su bondad. La consecuencia de esto es un mundo roto, donde el enemigo tiene mucha influencia. Él intenta controlar a la gente constantemente. Usa las puertas abiertas para traer miedos e ira desadaptativas y así mantener a la gente cautiva.

Las puertas se abren por el pecado, ya sea nuestro o de otros. El pecado le otorga influencia al enemigo sobre nuestras vidas. Además, nos lleva a creernos las mentiras. Estas mentiras hacen que las puertas permanezcan abiertas. Por ejemplo:

- Tu padre se ha enfadado contigo por lo que hiciste y ni siquiera quiso escucharte. Te enfadas por su comportamiento injusto. Empiezas a creer que "no seré tratado justamente hasta que pelee por mis derechos."
- Tu profesor te humilló delante de la clase. Ahora tienes miedo de hablar en clase porque piensas que "no soy un estudiante inteligente."

Dios prometió una solución ante el problema del pecado y el mundo roto. Justo después de que el hombre pecara por primera vez, Él prometió que vendría un salvador que destrozaría al enemigo (Génesis 3:15). Ese salvador es Jesús, el Mesías. Él fue la única persona en este mundo que nunca pecó. Es por esto que el enemigo no tenía poder sobre Él. Jesús fue asesinado por la gente, pero resucitó tres días después. A través de esto, Dios confirmó el mensaje de que ¡Jesús le había ganado al enemigo! Quien confíe en Jesús será libre del control del enemigo. Debido a que Jesús es el único que puede darnos libertad, su papel es esencial cuando se trata de cerrar puertas. Él dice en Juan 8:31-32: *Si vosotros permaneciereis en mi palabra, seréis verdaderamente mis discípulos; y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres.*

Tres versículos importantes sobre las dos puertas

"Enojáos, pero no pequéis": No se ponga el sol sobre vuestro enojo, ni le deis lugar al diablo.

(Efesios 4:26-27)

Porque no es un espíritu de cobardía el que Dios nos otorgó, sino de fortaleza, amor y dominio de nosotros mismos.

(2 Timoteo 1:7)

Y es que el Señor es el Espíritu, y donde está el Espíritu del Señor hay libertad. (2 Corintios 3:17)

El proceso de cerrar puertas

Suelen haber diferentes cosas que mantienen estas puertas abiertas en nuestras vidas. Dios quiere cerrarlas todas y Él, mejor que nadie, sabe por dónde empezar. Al preguntarle a Él directamente, le permitimos que nos hable de manera específica. El proceso comienza cuando le preguntamos y Él nos revela algo, normalmente se trata de una situación específica en la que una puerta fue abierta en nuestras vidas. Con la ayuda de Jesús, podemos tomar los pasos necesarios para erradicar toda la influencia negativa que provino de esa situación.

Normalmente, Dios no nos revela todo a la vez porque eso sería abrumador para nosotros. En cambio Él nos anima a caminar juntos durante cada paso de este proceso.

Guía para la Práctica

¡Apóyate en alguien que te pueda ayudar! Si te sientes presionado o no te sientes cómodo haciendo esto, dilo claramente. Si estás preparado para mantener una conversación con Dios, puedes empezar así:

Espíritu de Dios, ¿a qué puerta deseas guiarme? Jesús, por favor, protégeme en el camino.

¿Cuándo se abrió esta puerta en mi vida por primera vez? ¿Quién la abrió?

Deja que Dios te muestre qué ocurrió. Si la puerta fue abierta por otra persona: Perdónala por lo que hizo y por haber abierto esta puerta en tu vida. Busca Perdonando Paso a Paso para saber más.

Si fuiste tú mismo quien abrió esa puerta: Pídele perdón a Dios y arrepíentete.

¿Qué mentira estoy creyendo que mantiene la puerta abierta?

Dios, lo siento por colaborar con esa mentira, por favor perdóname. Rechazo la mentira de que _____.

Jesús, ¿qué verdad sustituye esa mentira?

Confiesa esa verdad y acéptala.

Comprueba: Jesús, ¿cómo está esa puerta ahora? ¿Puedes cerrarla, por favor?

Si no puede ser totalmente cerrada en estos momentos, pídele que Él permanezca en esa puerta para que no pueda ser usada.